

認知症は、多くの方にとって気がかりなことです。認知症そのものの不安に加え、認知症に関係する出来事も、ニュースになったり自身や家族の問題になったりすることは珍しいことではありません。

もちろん、認知症がいけないのではありません。それに、そもそも認知症は病気なのかという疑問すらあります。歳をとって身体が衰えるように、脳の機能も当然衰えるわけですから。今後日本の社会の高齢化はさらに進行します。それに対して健康寿命を少しでも長くしましようという呼びかけを耳にするようになりました。

健康寿命とは他人の援助を必要とせず自立した生活を営むことが出来る期間をいいますが、日本人の場合、健康寿命と平均寿命との間には約10年の開きがあります。この10年を少しでも短縮しようということです。ところで、この健康寿命を長くしようという取り組みですが、何故か世の中の注意が“身体健康寿命”に向き過ぎているように思えて仕方がありません。

実は“脳健康寿命”にも、取り組む価値が十分にあるのです。2009年に、フランスのルール大学から“認知症にはなったけれど何とか自立した生活を送ることが出来ている”方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかということ、認知症患者さんの生活習慣病をきちんと管理するとどのような効果があるのか、ということです。

興味深いことに、同じ集団の経過を追跡したところ、2年半の経過をみただけでも生活習慣病をきちんと管理した人ほど認知症の進行を遅らせることが出来ていたのです。しかも驚くべきことに、この研究が対象としたのは生活習慣病が認知症の発病に直接関係している血管性認知症の患者さんではなくアルツハイマー病の患者さんだったのです。

つまり、一見関係が無いように思える生活習慣病と認知症は、実は深くつながっていることが分かったのです。さらに、イギリスでは住民の認知症を減らすことにも成功しています。2013年にイギリスの医学専門誌ランセットに論文が掲載されたのですが、それによると、イギリスで禁煙や減塩など生活習慣病の対策を20年間続けたところ、その間に75歳以上のすべての年代で認知症が20%~30%も減少したということです。

このふたつの研究が意味することは、生活習慣病にならないようにすることと、仮に認知症になってからでも生活習慣病をきちんと管理することは身体にとっても脳にとっても良い効果があるということです。

ひとつだけ例を挙げると、糖尿病の人は将来アルツハイマー病になる確率が糖尿病ではない人の約2倍になるというデータがあります。もちろん、糖尿病をしっかり治療すれば

この数字を減らすことができます。このひとつをとっても、生活習慣病と認知症の関係の深さが分かると思います。

また、もうひとつ重要な事実があります。世界中で行われた研究を集めて調べたところ、運動には認知症の予防効果があるということが分かったのです。認知症対策として様々なことが提唱されていますが、大規模な調査を基に科学的根拠をもって効果があると証明されているのは、今のところ運動くらいなのです。

ほかにも効果の期待出来そうなことはあるのですが、未だに十分な科学的根拠が得られていません。では、認知症予防に運動を取り入れる場合、どのようにしたらいいのでしょうか。運動は長続きしない傾向がありますし、若い頃から運動の習慣がない人にとっては始めること自体が大きな壁になるからです。学問的には、有酸素運動を1日当たり20分から60分、1週間に3~5日行うと効果的であると言われています。

少し頑張っ歩いて、ジョギング、サイクリング、縄跳び、ダンス、水泳などが有酸素運動に当たりますが、やはり、とくにこれまでに運動習慣のなかった方にはこれを今日から始めてこの後も継続するというのは少し難しいでしょうか。

しかし、心配しないでください。運動ははじめから100%の達成を目指すことはありません。それに、特別なことをしなくても効果はあるのです。もちろん年齢や体調に合わせて実行していただきたいのですが、家の掃除、散歩、出来るだけ階段を使う、買い物、雑用などでも運動としての効果が期待できます。

生活を、今よりも少しだけ不便にしてみてください。認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。一生懸命運動に取り組んでいても、たとえば塩分を摂り過ぎていてはだめなのです。

(書籍『小象の 元気!で行こう』第50話より)